

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Refleksi Awal

a. Deskripsi Tindakan

Penelitian ini dilaksanakan di kelas IV SDN 58 Bengkulu Selatan semester satu (ganjil) tahun pelajaran 2013/2014. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu satu bulan yang terbagi dua siklus yang masing-masing siklus terdiri atas 1 kali pertemuan dengan alokasi waktu 3x35 Menit (105 Menit). Dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 16 Desember sampai dengan 25 Januari 2014.

Kelas IV SDN 58 Bengkulu Selatan terdiri atas 30 siswa, yang terdiri atas 18 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Jumlah jam pelajaran Penjaskes adalah 3 jam pelajaran setiap minggunya. Tiap jam pelajaran jumlahnya 35 menit.

Kepala sekolah di SDN 58 Bengkulu Selatan adalah Sangwar, S.Pd. yang bertindak sebagai observer 1, sedangkan wali kelas IV adalah Narullah, S.Pd yang bertindak sebagai observer 2. Pada prasiklus hasil observer peneliti bersama dua orang observer mengadakan diskusi. Dari hasil diskusi diketahui bahwa $\frac{1}{50}$ t latihan Senam Kesegaran Jasmani siswa masih rendah. Nilai rata-rata latihan SKJ senam indonesia jaya yang diperoleh sebelum pelaksanaan ini adalah 53,33. Nilai ini masih jauh

dari standar ketuntasan belajar yang ditetapkan sekolah yaitu 70. Selama ini, pembelajaran Penjaskes yang dilakukan guru menggunakan metode ceramah dan tanya jawab, yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian tugas, sedangkan latihan yang digunakan masih sangat minim, seperti hanya memberikan bimbingan kemudian siswa melakukan setiap gerakan senam.

Penelitian ini menggunakan bentuk kolaborasi. Peneliti langsung bertindak sebagai guru yang mengajarkan materi pelajaran, sedangkan dua guru bertindak sebagai observer. Peneliti dan observer terlibat secara penuh perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi pada tiap-tiap siklus.

b. Pelaksanaan Pratindakan

Dari observasi yang dilakukan, diketahui bahwa pada saat latihan SKJ Indonesia Jaya setelah di beri penjelasan secara singkat. Metode yang digunakan adalah ceramah pada saat menyampaikan materi dan setelah selesai menyampaikan materi langsung menyiapkan alat senam kemudian siswa mempraktikkan setiap gerakan Senam Indonesia Jaya.

Pada pendahuluan guru tidak melakukan apersepsi secara baik, Guru langsung saja menginformasikan bahwa pelajaran hari itu adalah latihan Senam Kesegaran Jasmani. Guru juga tidak menyampaikan tujuan pembelajaran.

Guru tidak menggunakan media pembelajaran yang dapat memotivasi dan menarik siswa untuk belajar latihan Senam Indonesia

Jaya. Latihan Senam Indonesia Jaya yang diterapkan guru ini masih konvensional, yaitu latihan belajar Senam Indonesia Jaya yang cenderung berpusat kepada guru. Hanya melakukan penugasan secara umum tanpa bimbingan dan kontrol guru.

c. Hasil Tes Pratindakan

Dari hasil tes dilakukan pada kegiatan pratindakan ternyata hasilnya masih sangat rendah dan tidak memenuhi standar yang ditetapkan sekolah. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel : Analisa Tes Pratindakan

Jumlah siswa yang mengikuti SKJ	Nilai rata-rata siswa	Jumlah siswa yang tuntas	Jumlah siswa yang tidak tuntas	Ketuntasan belajar klasikal
30	67,5	25	5	69,67%

Setelah dilakukan penilaian dan diskusi, ternyata kebanyakan kesalahan yang dilakukan siswa adalah kesulitan dalam melakukan gerakan inti dan gerakan pendinginan.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa masalah-masalah yang dihadapi siswa dalam Senam Indonesia Jaya di SDN 58 Bengkulu Selatan adalah sebagai berikut : (1) siswa masih kaku dalam melakukan gerakan Senam Indonesia Jaya (2) siswa belum dapat memanfaatkan waktu yang tepat saat gerakan sudah dimulai dengan diiringi musik, mayoritas siswa ketinggalan gerakan

2. Laporan Tindakan

Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

Hal-hal yang dilakukan pada tahap perencanaan ini adalah mempersiapkan perangkat pembelajaran yaitu sebagai berikut:

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siklus I

Rencana pelaksanaan pembelajaran disusun bersama antara peneliti dengan observer

2. Membuat dan mempersiapkan alat bantu pembelajaran (seperti VCD, Speker).

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus 1 dilaksanakan pada hari senin tanggal 16 Desember 2013. Siklus 1 selesai dalam satu kali tindakan. Tindakan siklus 1 ini dilaksanakan selama 3 jam pelajaran (105 menit) yang dimulai pada pukul 07.30 – 09.30 WIB.

Pelaksanaan pembelajaran dilakukan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah disusun yaitu:

Pada kegiatan pendahuluan guru mengucapkan salam. Ketua kelas memimpin seluruh siswa untuk berdo'a. Kemudian guru mengecek kehadiran siswa, pada siklus ini tidak ada siswa yang tidak hadir.

Guru menginformasikan bahwa pelajaran ini adalah latihan Senam indonesia Jaya. Guru menyampaikan sekilas tentang cara Senam indonesia Jaya. Kemudian guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

Kegiatan inti dilaksanakan di lapangan guru menjelaskan pokok-pokok materi latihan Senam indonesia Jaya, mempraktikkan cara Senam indonesia Jaya, kemudian menyuruh siswa melakukannya, guru mengamati anak dalam melakukan gerakan Senam indonesia Jaya dan membimbingnya ketika siswa mengalami kesulitan, guru menyimpulkan hasil yang telah dicapai pada akhir latihan.

c. Hasil Tes Siklus I

Berdasarkan hasil kemampuan tes Senam Indonesia Jaya tindakan siklus I didapat analisis adalah sebagai berikut :

Tabel: 4.2 Analisa tes siklus I

Siklus	Jumlah siswa yang mengikuti tes SKJ	Nilai rata-rata siswa	Jumlah siswa yang tuntas	Jumlah siswa yang tidak tuntas	Ketuntasan belajar klasikal
1	30	70,83	25	5	68,65%

Dapat dilihat dari tabel di atas bahwa ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus 1 ini belum mencapai kriteria yang ditetapkan oleh

sekolah yaitu mencapai minimal 80% dengan daya serap individu \geq 70.

d. Hasil Observasi Siklus I

Pada saat proses latihan belajar Senam Indonesia Jaya berlangsung, dua orang pengamat mengamati proses latihan belajar Senam Indonesia Jaya. Pengamat membuat catatan-catatan pada lembar yang telah disediakan tentang apa-apa saja yang terjadi selama proses latihan belajar Senam Indonesia Jaya berlangsung dan mengamati serta mengisi lembar partisipasi keaktifan siswa dan foto-foto.

Tabel : 4.3 Analisa pengamatan partisipasi siswa siklus I

Observer	Jumlah siswa yang aktif	Jumlah siswa yang kurang aktif
Sangwar, S.Pd	25	5
Narullah, S.Pd	23	7

Berdasarkan hasil observasi dan analisa lembar pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar mengajar, dapat dibuat sebuah kesimpulan bahwa aktivitas belajar siswa sudah cukup baik. Walaupun demikian, hanya beberapa siswa masih kurang aktif dalam proses latihan belajar Senam Kesegaran Jasmani.

e. Refleksi

Setelah pelaksanaan siklus I selesai, peneliti bersama dua orang observer berkumpul untuk menganalisis proses dan hasil tindakan siklus I. Masalah-masalah yang ditemukan kemudian dijadikan landasan untuk merencanakan tindakan selanjutnya sebagai langkah perbaikan dari siklus I.

Berdasarkan refleksi yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Siswa mulai menyenangi latihan Senam indonesia jaya, hal ini dapat dilihat dari sikap keaktifan.
2. Sebagian siswa sangat antusias melakukan kegiatan latihan Senam indonesia jaya, hal ini terlihat dalam proses latihan belajar mengajar Senam indonesia jaya dan lembar pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar mengajar, yang mana siswa tampak ribut ingin melakukan kegiatan Senam indonesia jaya, tetapi masih ada juga siswa yang masih belum aktif.
3. Ketika disuruh untuk melakukan kegiatan latihan Senam indonesia jaya, sebagian besar siswa semangat untuk melakukannya. Hal ini berdasarkan hasil observasi dan lembar pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan,

tampak dari tingkah laku mereka yang aktif melakukan kegiatan sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

4. Pada proses latihan belajar Senam Indonesia Jaya, terdapat beberapa siswa yang mengeluh karena tidak dapat melakukan latihan Senam Indonesia Jaya dengan baik dan benar.

Dari hasil tes praktik cara Senam Indonesia Jaya yang dilakukan, didapat nilai rata-rata siswa adalah 70,83 dan ketuntasan belajar klasikal adalah 68,65%.

Dari hasil refleksi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tindakan siklus 1 ini dianggap belum berhasil, karena siswa belum mencapai standar kompetensi yang disyaratkan yaitu nilai rata-rata siswa harus 70 dan ketuntasan belajar klasikal adalah 80%.

Untuk mengatasi masalah-masalah yang terjadi pada siklus 1 ini, maka latihan belajar SKJ selanjutnya akan dirancang sebaik mungkin, seperti:

1. Guru akan berusaha mengelola pelaksanaan latihan dengan baik dan lebih banyak memberikan kesempatan pada siswa.
2. Untuk memotivasi siswa dalam mengikuti proses latihan Senam Indonesia Jaya, guru menggunakan media video di TV sebagai acuan materi latihan Senam Indonesia Jaya.

3. Guru akan secara langsung mengatasi masalah-masalah siswa tentang Senam Indonesia Jaya yaitu dengan memberikan penjelasan dan penegasan tentang cara Senam Indonesia Jaya yang baik, benar dan cepat.

Siklus 2

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan refleksi yang telah dilakukan pada siklus 1, ternyata keterampilan Senam Kesegaran Jasmani siswa masih kurang. Hal ini terlihat masih banyak siswa yang belum mampu untuk Senam Indonesia Jaya setiap gerakannya masih banyak yang salah, sehingga penilaiannya masih ada mendapat nilai antara 60-69 dengan kategori C. oleh karena itu, perlu dilakukan perbaikan untuk meningkatkan ketrampilan Senam Indonesia Jaya. Beberapa perbaikan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Dalam menjelaskan materi tentang cara Senam Indonesia Jaya menggunakan VCD kemudian disambungkan dengan Speaker, tidak lagi menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi sederhana.
2. Guru akan menampilkan atau memutar kaset Senam Indonesia Jaya dengan sebaik mungkin.

Sebelum melaksanakan latihan belajar Senam Indonesia Jaya siklus 2, dilakukan dahulu perencanaan agar kegiatan dapat berjalan

lancar. Hal-hal yang dilakukan pada tahap perencanaan ini adalah mempersiapkan perangkat pembelajaran yaitu:

1) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siklus 2

Rencana pelaksanaan pembelajaran disusun bersama antara peneliti dengan guru kelas IV yang juga merupakan observer.

2) Membuat dan mempersiapkan kaset, VCD dengan Speker sebagai alat bantu latihan belajar senam indonesia jaya

3) Membuat skenario pembelajaran

Skenario pembelajaran dibuat oleh peneliti bersama guru kelas IV. Skenario pelajaran berisi rincian kegiatan yang dilakukan guru dalam kegiatan belajar mengajar disertai waktunya. Ini bertujuan agar tidak ada kegiatan yang terlewatkan dan waktu yang dialokasikan dapat dimanfaatkan dengan baik, sehingga tidak terjadi kekurangan waktu maupun kelebihan waktu.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus 2 dilaksanakan pada hari Jum'at, 20 Desember 2013. Tindakan siklus 2 ini dilaksanakan selama 3 jam pelajaran (105 menit) yang dimulai pada pukul 07.30-09.10 WIB. Pelaksanaan latihan belajar Senam indonesia Jaya dilakukan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran.

Pendahuluan

Guru memasuki kelas dengan mengucapkan salam. Ketua kelas memimpin seluruh seluruh siswa untuk berdoa. Kemudian guru mengecek kehadiran siswa, pada siklus 2 ini ada seorang siswa yang tidak masuk yaitu Sopana keterangan sakit.

Guru bersama siswa di lapangan melakukan latihan pemanasan, melakukan apersepsi kepada siswa dan mengulang secara singkat materi yang di ajatkan pada siklus 1, kemudian langsung memutar kaset dengan menggunakan VCD dan dimasukkan kespeker siswa nampak tekun dan sesekali melakukan gerakan-gerakan yang ada.

Kegiatan Inti

Dengan menggunakan VCD, kemudian memberikan penjelasan dengan demonstrasi langsung, siswa sangat aktif ingin mencobakan melakukan gerakan seperti layaknya gerakan yang ada dalam VCD.

Guru memberikan waktu latihan lebih leluasa dalam melakukan gerakan dan sesekali memutar kaset dan langsung membimbing siswa ketika anak bertanya bila mengalami kesulitan. Latihan bermain ini dilakukan agak lama dibandingkan dengan siklus 1.

Penutup

Guru mengadakan tes pada akhir latihan, kemudian meminta siswa selalu melakukan kegiatan latihan Senam terkhusus ketrampilan Senam Indonesia Jaya.

c. Hasil Tes Siklus 2

Berdasarkan hasil analisis tes siklus 2, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Analisa tes siklus 2

Siklus	Jumlah siswa yang mengikuti tes Senam Indonesia Jaya	Nilai rata-rata siswa	Jumlah siswa yang tuntas	Jumlah siswa yang tidak tuntas	Ketuntasan belajar klasikal
2	30	78	27	3	84,70%

Dari tabel diatas tampak bahwa ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus 2 ini sudah mencapai kriteria yang ditetapkan oleh sekolah yaitu mencapai minimal 80% dengan daya serap individu ≥ 70 .

d. Hasil Observasi Siklus 2

Pada saat proses latihan belajar Senam indonesia jaya berlangsung, dua orang pengamat mengamati. Pengamat membuat

catatan-catatan pada lembar yang telah disediakan tentang apa-apa saja yang terjadi selama proses latihan belajar Senam Indonesia Jaya berlangsung dan mengamati serta mengisi lembar partisipasi keaktifan siswa.

Kemudian peneliti membuat hasil catatan-catatan pengamat, lembar partisipasi dan foto-foto yang diambil selama proses kegiatan. Hasil observasi siklus 2 ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan siklus sebelumnya.

Berdasarkan analisis lembar pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar mengajar siklus 2 dari dua observer yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.6 Analisis partisipasi siswa siklus 2

Observer	Jumlah siswa yang aktif	Jumlah siswa yang kurang aktif
Sangwar, S.Pd	26	4
Narullah, S.Pd	25	5

Berdasarkan hasil observasi dan analisis lembar pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar mengajar, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa aktivitas belajar siswa sudah cukup baik, cara guru menyampaikan materi menarik dan dapat memotivasi siswa. Siswa aktif dalam latihan belajar SKJ, siswa sudah berani dan sangat semangat melakukan gerakan latihan senam, siswa sudah berebut

untuk mencoba melakukan gerakan SKJ sesuai dengan yang ada di VCD.

e. Refleksi

Setelah pelaksanaan tindakan siklus 2 selesai, peneliti bersama dua orang observer berkumpul untuk menganalisis proses dan tindakan siklus 2. Berdasarkan pengamatan, siswa terlihat sangat bersemangat mengikuti pelajaran. Setelah bersama-sama melakukan koreksi, ternyata kemampuan SKJ siswa mengalami peningkatan. Adapun, kekuatan yang dijumpai pada siklus 2 ini adalah :

1. Siswa menyenangi latihan belajar Senam indonesia jaya
2. Media video menggunakan VCD dapat memotivasi dan menarik siswa untuk belajar serta memudahkan siswa memahami cara melakukan gerakan Senam indonesia jaya.
3. Suasana menjadi lebih hidup dan kondusif karena siswa aktif terlibat dan berpartisipasi dalam latihan belajar Senam indonesia jaya.

Dari hasil tes latihan yang dilakukan, didapat nilai rata-rata siswa adalah 78,00 dan ketuntasan belajar klasikal adalah 84,70%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam Senam indonesia jaya sudah cukup baik dan meningkat dibandingkan siklus sebelumnya.

Dari hasil refleksi yang telah digunakan dapat disimpulkan bahwa tindakan siklus 2 ini dianggap telah berhasil, karena siswa sudah mencapai standar kompetensi yang disyaratkan, yaitu nilai rata-rata siswa harus 70 dan ketuntasan belajar klasikal adalah 80%.

B. Pembahasan

1. Proses pembelajaran keterampilan Senam Kesegaran Jasmani

Untuk mengetahui proses latihan belajar Senam indonesia jaya dalam penelitian ini, peneliti dibantu oleh dua orang observer. Observer ini bertugas mencatat segala sesuatu yang penting pada waktu latihan belajar Senam indonesia jaya dan mengamati serta mengisi lembar partisipasi keaktifan siswa. Kemudian setelah sampai di rumah, peneliti mendeskripsikan catatan-catatan tersebut.

Pada siklus satu siswa baru mengenal proses latihan belajar Senam indonesia jaya dan mencobakan tetapi nampak belum begitu terampil. Berdasarkan catatan observer yang telah dibuat tampak proses latihan belajar Senam indonesia jaya sudah cukup baik. Keaktifan siswa meningkat dibandingkan dengan proses sebelum penelitian. Selama ini, guru yang mendominasi latihan belajar Senam indonesia jaya, memberikan penjelasan dan siswa bersikap pasif hanya menerima apa yang guru sampaikan.

Pada siklus ini, sudah tampak peran siswa dalam proses latihan Senam indonesia jaya, tetapi masih ada beberapa siswa yang pasif

dan tidak aktif dalam latihan Senam Indonesia Jaya. Guru tidak lagi menjadi pemberi informasi tunggal, tetapi ikut memberikan informasi dalam latihan belajar Senam Indonesia Jaya.

Pada siklus kedua, siswa sudah mengenal latihan belajar Senam. Dari catatan yang telah dibuat diketahui bahwa proses latihan belajar Senam Indonesia Jaya siklus kedua ini mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan siklus sebelumnya. Siswa semakin aktif, dan terbiasa melakukan gerakan senam lebih sempurna, bahkan siswa berebut untuk melakukan demonstrasi sesuai dengan gerakan, hanya segelintir saja siswa yang kurang aktif.

Kemudian pada saat kegiatan berlangsung, siswa tidak ragu lagi bertanya kepada guru bila mengalami kesulitan.

Dilihat dari proses latihan belajar SKJ kedua siklus ini, latihan senam yang tepat dan bervariasi dapat meningkatkan ketrampilan SKJ menjadi baik dan membuat siswa termotivasi belajar.

2. Kemampuan siswa Melakukan gerakan senam Indonesia Jaya

Hasil tes kemampuan Senam Indonesia Jaya mulai dari pemanasan sampai pendinginan pada siklus 1 dan 2 adalah sebagai berikut :

Tabel : Hasil tes kemampuan siswa dalam gerakan senam indonesia jaya

Siklus	Jumlah siswa	Nilai rata-rata	Jumlah siswa yang tuntas	Jumlah siswa yang tidak tuntas	Ketuntasan belajar klasikal	Ket
1	30	70,83	25	5	68,65%	Belum tuntas
2	30	78,00	27	3	84,70%	Tuntas

Dari tabel di atas terlihat terjadi peningkatan kemampuan ketrampilan siswa dalam Senam indonesia jaya pada setiap siklus. Pada siklus 1 nilai rata-rata tes siswa dalam melakukan gerakan senam 70,83 sedangkan pada siklus 2 nilai rata-ratanya meningkat sebesar 10,64 menjadi 78,00. Ketuntasan belajar klasikal pada siklus 1 adalah 68,65% sedangkan siklus 2 adalah 84,70%, berarti ketuntasan belajar klasikal mengalami peningkatan sebesar 19,04% dari siklus 1 ke siklus 2.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul Peningkatan Keaktifan Siswa Melalui Media Video Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Jaya Siswa Kelas IV SDN 58 Bengkulu Selatan. dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam SKJ Indonesia jaya melalui media video dapat meningkatkan keaktifan siswa pada pembelajaran senam. hal ini diketahui dari hasil penelitian yaitu: pada siklus 1 terdapat siswa yang aktif sebanyak 25 orang (68,65%) sedangkan yang kurang aktif terdapat 5 orang (33,33%). Pada siklus 2 siswa yang aktif meningkat menjadi 27 orang (84,70%) dan yang kurang aktif 3 orang (21,43%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan peningkatan siswa melalui Senam kesegaran jasmani indonesia jaya siswa kelas 4 SDN 58 Bengkulu Selatan, berikut ini beberapa saran yang ingin disampaikan penulis kepada :

1. Pihak Sekolah

Perlu meningkatkan penguasaan pengetahuan, kemampuan dan wawasan anak atau para siswa supaya mereka semangat dalam melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani dan tetap

pertahankan semangat para siswa dalam mengikuti senam indonesia jaya.

2. Pihak Sekolah

Kepada guru penjaskes di sekolah untuk menerapkan bentuk latihan Senam indonesia jaya dan menggunakan video lewat televisi agar mempermudah siswa untuk latihan.

3. Pemerintah

Pemerintah harus memberikan keleluasaan bagi pihak sekolah atau memberikan bantuan kepada sekolah terutama di Kecamatan Air Nipis agar setiap mereka ingin melakukan latihan senam tetap lancar dan tidak ada hambatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara
- Azis, Syamsir. 2000. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Djumidar. 2006. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Hairy, Yunusal. 2001. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Nurhasan. 2000. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdikbud
- Pontjopoetro, Soetoto. 2005. *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Subagiyo. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdikbud
- Surya, Muhammad. 2001. *Dasar-dasar Kependidikan di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sumarno. 2002. *Olahraga Pilihan II*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Syarifudin, Aip. 2000. *Azas dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdikbud
- Sahara, Sayuti. 2006. *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suhendro, Andi. 2001. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: universitas Terbuka
- Wardani. 2005. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Waharsono. 2005. *Administrasi Penjaskes dan Organisasi Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka

Sumber Lain:

- **Internet**

<http://www.canboyz.co.cc/2010/05/pengertian-definisi-partisipasi.html>.
diakses tanggal 19 september 2012, pukul 08.30

<http://id.shvoong.com/social-sciences/sociology/2138028-tujuan-partisipasi-masyarakat/> diakses tanggal 19 september 2012, pukul 08.45

<http://sacafirmansyah.wordpress.com/2009/06/05/partisipasi-masyarakat/> diakses tanggal 19 september 2012, pukul 09.00

<http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2282424-pengertian-partisipasi-belajar/#ixzz26wPWJ0hy> diakses tanggal 20 september 2012, pukul 10.00

www.wapedia.com diakses tanggal 19 November 2012 pada jam 11.30

trainnerone.blogspot.com diakses tanggal 18 November 2012 pada jam 11.21

www.koni.or.id diakses pada tanggal 20 November 2012 pada 12.00

www.pojokpenjas.com diakses pada 20 November 2012 pada 12.15

www..wikipedia.org/wiki/Senam 17 November 2012 pada 10.15

pojokpenjas.blogspot.com/2008/08/senam. 20 November 2012 pada 12.15

diecoach.blogspot.com/2008/08/sejarah-dan-peraturan-senam-artistik.

(<http://www.bruderfic.or.id/h-129/peran-guru-dalam-membangkitkan-motivasi-belajar-siswa.html>),

<http://namce8081.wordpress.com/category/pendidikan/motivasi-belajar/>).

LAMPIRAN



PEMERINTAH KABUPATEN BENGKULU SELATAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 58 BENGKULU SELATAN
ALAMAT : SUKARAMI KECAMATAN AIR NIPIS KABUPATEN BENGKULU SELATAN

SURAT PERNYATAAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **SANGWAR, S.Pd**
NIP : 196107161982041001
Jabatan : Kepala SDN. 58 Bengkulu Selatan

Menyatakan Bahwa :

Nama : **KURNIAH**
NPM : 1213912032
Mahasiswa : S1 Penjaskes UNIB PSKGJ Manna

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 58 Bengkulu Selatan dari tanggal 25 Desember 2013 sampai dengan selesai.

Demikianlah Surat pernyataan ini di buat dengan sebenarnya untuk persyaratan penyusunan skripsi dan kami ucapkan terima kasih.

Sukarami, 19 Januari 2014
Kepala Sekolah

SANGWAR, S.Pd
NIP.196107161982041001

Pedoman Observasi Guru

Kriteria Penskoran

Skor 4 jika semua diskriptor muncul

Skor 3 jika hanya 3 diskriptor yang muncul

Skor 2 jika hanya 2 diskriptor yang muncul

Skor 1 jika hanya 1 diskriptor yang muncul

No	Penampilan Guru	Cek	Skor
1.	Kemampuan membuka pelajaran		
	a. Menarik perhatian siswa		
	b. Memberi motivasi awal		
	c. Memberikan apersepsi		
	d. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan diberikan		
2.	Sikap guru dalam proses pembelajaran		
	a. Kejelasan artikulasi suara		
	b. Variasi gerakan badan tidak mengganggu perhatian siswa		
	c. Antusiasme dalam penampilan		
	d. Mobilitas posisi mengajar		
3.	Penguasaan bahan mengajar		
	a. Bahan mengajar disajikan sesuai dengan langkah-langkah dalam RPP		
	b. Kejelasan dalam menjelaskan bahan mengajar		
	c. Kejelasan dalam memberikan contoh		
	d. Memberikan wawasan yang luas dalam menyampaikan bahan pelajaran		
4.	Kegiatan belajar mengajar		
	a. Kesesuaian metode dengan bahan belajar yang disampaikan		
	b. Melaksanakan pembelajaran dengan runtut		
	c. Memiliki keterampilan dalam menanggapi dan merespon pertanyaan siswa, serta memberikan motivasi		
	d. Ketetapan dalam penggunaan alokasi waktu yang disediakan		
5.	Kemampuan menggunakan media pembelajaran		
	a. Memperhatikan prinsip-prinsip penggunaan media		
	b. Ketepatan/kesesuaian penggunaan media dengan materi yang disampaikan		
	c. Memiliki keterampilan dalam penggunaan media pembelajaran		

	d. Membantu meningkatkan perhatian siswa dalam kegiatan pembelajaran		
6.	Evaluasi pembelajaran		
	a. Penilaian relevan dengan tujuan yang telah ditetapkan		
	b. Menggunakan bentuk dan jenis ragam penilaian		
	c. Penilaian yang diberikan sesuai dengan RPP		
	d. Indikator penilaian sesuai dengan KD dan materi pokok		
7.	Kemampuan menutup kegiatan pembelajaran		
	a. Meninjau kembali materi yang telah diberikan		
	b. Memberikan kesempatan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan		
	c. Memberikan kesimpulan kegiatan pembelajaran		
	d. Membuat rangkuman dan kesimpulan akhir materi yang dipelajari		
8.	Tindak lanjut		
	a. Memberikan tugas kepada siswa		
	b. Menginformasikan materi belajar yang akan dipelajari berikutnya		
	c. Memberikan motivasi untuk selalu terus belajar		
	d. Ada kerja sama dengan orang tua dalam menyelesaikan tugas		
Jumlah skor keseluruhan			

Keterangan :

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Kualifikasi :

A = 86 – 100 = Sangat Baik

B = 76 – 85 = Baik

C = 66 - 75 = Cukup

D = 56 - 65 = Kurang

E = < 56 = Sangat Kurang

Sumber : Pedoman supervisi untuk guru dinas pendidikan pemuda dan olahraga.

Lembar Observasi Siswa

Hari / Tanggal :
Jam :
Materi :
Nama Siswa :

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan	
		Ya / Tidak	Komentar
1.	Siswa dengan baik memperhatikan penjelasan guru		
2.	Siswa aktif bergerak ketika pembelajaran senam indonesia jaya berlangsung		
3.	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerakan senam indonesia jaya yang akan diajarkan		
4.	Siswa memperhatikan guru dengan baik ketika diberikan koreksi atas kesalahan yang terjadi		
5.	Ditemukan hambatan yang dialami selama proses pembelajaran senam berlangsung		
6.	Ditemukan hal-hal baru selama proses pembelajaran senam indonesia jaya berlangsung		

Tabel: Daftar Nama Siswa

No	Nama	Jenis Kelamin
1	A DJ	L
2	AFRIZ	P
3	AGE	L
4	AHM	L
5	AKB	L
6	AND	L
7	AND	L
8	EM	P
9	LAN	L
10	LIL	P
11	ME	L
12	MU	L
13	SOP	P
14	REN	P
15	SEP	P
16	AGNE	P
17	ALE	P
18	AZA	L
19	EMI	P
20	FEB	L
21	FER	P
22	GOGO	L
23	HEND	L
24	MAR	L
25	OON	L
26	RA	P
27	RIDIA	L
28	RITT	P
29	SUR	L
30	VIKT	L

Tabel: Perolehan Nilai Tes Pra Siklus

No	Nama	Nilai
1	AHMAD DJORDAN	65
2	AFRIZEN CIPTA BELLA	65
3	AGET PRAMANA	70
4	AHMAD SUHERMAN	70
5	AKBAR	70
6	ANDA GUNAWAN S.	60
7	ANDES DESVA ANDUSTI	65
8	EMA DUSTI TATRI	70
9	LANGGENG SUWITO	65
10	LILI UTAMI	75
11	MEGI TRI SAPUTRA	70
12	MUHAMAD IKBAL	55
13	SOPANA	55
14	RENA YULIANA	80
15	SEPNI YUDIANTARI	50
16	AGNES TRI MULYANTI	70
17	ALENA SAN PUTRI	75
18	AZAN ANDIKA S.	65
19	EMILIA SARI	70
20	FEBRIAN SUTATA	70
21	FERONIKA FITRIANI	70
22	GOGO WINALDO	80
23	HENDRA ARIA S	75
24	MARWAN SUGANDA	65
25	OON ZIAN TURI	70
26	RAHMA AGUSTINA	55
27	RIDIANTO	55
28	RITTEN FEMI S	80
29	SUROTO	70
30	VIKTOR ALBERT	70
Jumlah		2025
Rata-rata		67,5
Ketuntasan belajar klasikal		47,5%

Norma tes kesegaran jasmani indonesia jaya

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Tabel: Perolehan Nilai Tes Siklus 1

No	Nama	Nilai
1	AHMAD DJORDAN	65
2	AFRIZEN CIPTA BELLA	70
3	AGET PRAMANA	75
4	AHMAD SUHERMAN	70
5	AKBAR	70
6	ANDA GUNAWAN S.	60
7	ANDES DESVA ANDUSTI	70
8	EMA DUSTI TATRI	85
9	LANGGENG SUWITO	65
10	LILI UTAMI	75
11	MEGI TRI SAPUTRA	70
12	MUHAMAD IKBAL	60
13	SOPANA	70
14	RENA YULIANA	80
15	SEPNI YUDIANTARI	50
16	AGNES TRI MULYANTI	70
17	ALENA SAN PUTRI	65
18	AZAN ANDIKA S.	75
19	EMILIA SARI	70
20	FEBRIAN SUTATA	70
21	FERONIKA FITRIANI	80
22	GOGO WINALDO	85
23	HENDRA ARIA S	65
24	MARWAN SUGANDA	75
25	OON ZIAN TURI	70
26	RAHMA AGUSTINA	75
27	RIDIANTO	70
28	RITTEN FEMI S	80
29	SUROTO	70
30	VIKTOR ALBERT	70
Jumlah		2125
Rata-rata		70,83
Ketuntasan belajar klasikal		68,65%

Norma tes kesegaran jasmani indonesia jaya

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Tabel: Perolehan Nilai Tes Pra Siklus 2

No	Nama	Nilai
1	AHMAD DJORDAN	80
2	AFRIZEN CIPTA BELLA	85
3	AGET PRAMANA	85
4	AHMAD SUHERMAN	65
5	AKBAR	80
6	ANDA GUNAWAN S.	80
7	ANDES DESVA ANDUSTI	85
8	EMA DUSTI TATRI	85
9	LANGGENG SUWITO	75
10	LILI UTAMI	85
11	MEGI TRI SAPUTRA	80
12	MUHAMAD IKBAL	80
13	SOPANA	Sakit
14	RENA YULIANA	65
15	SEPNI YUDIANTARI	85
16	AGNES TRI MULYANTI	85
17	ALENA SAN PUTRI	85
18	AZAN ANDIKA S.	80
19	EMILIA SARI	80
20	FEBRIAN SUTATA	75
21	FERONIKA FITRIANI	80
22	GOGO WINALDO	85
23	HENDRA ARIA S	80
24	MARWAN SUGANDA	85
25	OON ZIAN TURI	85
26	RAHMA AGUSTINA	80
27	RIDIANTO	80
28	RITTEN FEMI S	80
29	SUROTO	80
30	VIKTOR ALBERT	85
Jumlah		2340
Rata-rata		78
Ketuntasan belajar klasikal		84,70%

Norma tes kesegaran jasmani indonesia jaya

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

**TABEL PENGAMATAN PARTISIPASI SISWA
DALAM KEGIATAN BELAJAR**

Sub Materi pokok : Latihan bermain pada keterampilan
Senam Indonesia jaya
Kelas/Semester : IV/1
Hari/Tanggal :
Siklus : 1 (satu)

No	Nama	Tingkat Partisipasi		
		Tidak Aktif	Kurang Aktif	Aktif
1	AHMAD DJORDAN		√	
2	AFRIZEN CIPTA BELLA			√
3	AGET PRAMANA			√
4	AHMAD SUHERMAN			√
5	AKBAR			√
6	ANDA GUNAWAN S.		√	
7	ANDES DESVA ANDUSTI			√
8	EMA DUSTI TATRI			√
9	LANGGENG SUWITO		√	
10	LILI UTAMI			√
11	MEGI TRI SAPUTRA			√
12	MUHAMAD IKBAL		√	
13	SOPANA			√
14	RENA YULIANA			√
15	SEPNI YUDIANTARI		√	
16	AGNES TRI MULYANTI			√
17	ALENA SAN PUTRI			√
18	AZAN ANDIKA S.			√
19	EMILIA SARI			√
20	FEBRIAN SUTATA			√
21	FERONIKA FITRIANI			√
22	GOGO WINALDO			√
23	HENDRA ARIA S			√
24	MARWAN SUGANDA			√
25	OON ZIAN TURI			√
26	RAHMA AGUSTINA			√

27	RIDIANTO			√
28	RITTEN FEMI S			√
29	SUROTO			√
30	VIKTOR ALBERT			√
	Jumlah		5	25
	Persentase		33.33%	68.65%

Observer 1

SANGWAR, S.Pd

**TABEL PENGAMATAN PARTISIPASI SISWA
DALAM KEGIATAN BELAJAR**

Sub Materi pokok : Latihan bermain pada ketrampilan senam
indonesia jaya
Kelas/Semester : IV/1
Hari/Tanggal :
Siklus : 1 (satu)

No	Nama	Tingkat Partisipasi		
		Tidak Aktif	Kurang Aktif	Aktif
1	AHMAD DJORDAN		√	
2	AFRIZEN CIPTA BELLA			√
3	AGET PRAMANA			√
4	AHMAD SUHERMAN			√
5	AKBAR			√
6	ANDA GUNAWAN S.		√	
7	ANDES DESVA ANDUSTI			√
8	EMA DUSTI TATRI			√
9	LANGGENG SUWITO		√	
10	LILI UTAMI			√
11	MEGI TRI SAPUTRA			√
12	MUHAMAD IKBAL		√	
13	SOPANA			√
14	RENA YULIANA			√
15	SEPNI YUDIANTARI		√	
16	AGNES TRI MULYANTI			√
17	ALENA SAN PUTRI			√
18	AZAN ANDIKA S.			√
19	EMILIA SARI			√
20	FEBRIAN SUTATA			√
21	FERONIKA FITRIANI			√
22	GOGO WINALDO			√
23	HENDRA ARIA S			√
24	MARWAN SUGANDA			√
25	OON ZIAN TURI			√
26	RAHMA AGUSTINA			√

27	RIDIANTO			√
28	RITTEN FEMI S			√
29	SUROTO			√
30	VIKTOR ALBERT			√
	Jumlah		5	25
	Persentase		33.33%	68.65%

Observer 2

NARULLAH, S.Pd

TABEL REKAPITULASI PENGAMATAN PARTISIPASI SISWA DALAM KEGIATAN BELAJAR

Sub Materi pokok : Latihan bermain pada ketrampilan senam indonesia jaya
Kelas/Semester : IV/1
Hari/Tanggal :
Siklus : 1 (satu)

No	Nama	Tingkat Partisipasi					
		Pengamat 1			Pengamat 2		
		Tidak aktif	Kurang aktif	Aktif	Tidak aktif	Kurang aktif	Aktif
1	AHMAD DJORDAN		√				√
2	AFRIZEN CIPTA BELLA			√			√
3	AGET PRAMANA			√			√
4	AHMAD SUHERMAN			√			√
5	AKBAR			√			√
6	ANDA GUNAWAN S.		√			√	
7	ANDES DESVA ANDUSTI			√			√
8	EMA DUSTI TATRI			√			√
9	LANGGENG SUWITO		√			√	
10	LILI UTAMI			√			√
11	MEGI TRI SAPUTRA			√			√
12	MUHAMAD IKBAL		√			√	
13	SOPANA			√			√
14	RENA YULIANA			√			√
15	SEPNI YUDIANTARI		√			√	
16	AGNES TRI MULYANTI			√			√
17	ALENA SAN PUTRI			√			√
18	AZAN ANDIKA S.			√			√
19	EMILIA SARI			√			√
20	FEBRIAN SUTATA			√			√

21	FERONIKA FITRIANI			√			√
22	GOGO WINALDO			√			√
23	HENDRA ARIA S			√			√
24	MARWAN SUGANDA			√			√
25	OON ZIAN TURI			√			√
26	RAHMA AGUSTINA			√			√
27	RIDIANTO			√			√
28	RITTEN FEMI S			√		√	
29	SUROTO			√		√	
30	VIKTOR ALBERT			√		√	
	Jumlah		5	25		7	23
	Persentase		33.33%	68.65%		39.67%	75.33%

Keterangan : Keaktifan siswa berdasarkan hasil pengamat 1 dan pengamat 2

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\text{Jumlah Skor Pengamat 1} + \text{jumlah skor Pengamat 2}}{\text{Jumlah pengamat}} \\
 &= \frac{68.65\% + 75.33\%}{2} \\
 &= \frac{143\%}{2} \\
 &= 71\%
 \end{aligned}$$

**TABEL PENGAMATAN PARTISIPASI SISWA
DALAM KEGIATAN BELAJAR**

Sub Materi pokok : Latihan bermain pada ketrampilan senam
indonesia jaya
Kelas/Semester : IV/1
Hari/Tanggal :
Siklus : 2 (dua)

No	Nama	Tingkat Partisipasi		
		Tidak Aktif	Kurang Aktif	Aktif
1	AHMAD DJORDAN			√
2	AFRIZEN CIPTA BELLA			√
3	AGET PRAMANA			√
4	AHMAD SUHERMAN			√
5	AKBAR			√
6	ANDA GUNAWAN S.			√
7	ANDES DESVA ANDUSTI			√
8	EMA DUSTI TATRI			√
9	LANGGENG SUWITO		√	
10	LILI UTAMI			√
11	MEGI TRI SAPUTRA			√
12	MUHAMAD IKBAL		√	
13	SOPANA	Sakit		
14	RENA YULIANA			√
15	SEPNI YUDIANTARI		√	
16	AGNES TRI MULYANTI			√
17	ALENA SAN PUTRI			√
18	AZAN ANDIKA S.			√
19	EMILIA SARI			√
20	FEBRIAN SUTATA			√
21	FERONIKA FITRIANI			√
22	GOGO WINALDO			√
23	HENDRA ARIA S			√
24	MARWAN SUGANDA			√
25	OON ZIAN TURI			√
26	RAHMA AGUSTINA			√
27	RIDIANTO			√

28	RITTEN FEMI S			√
29	SUROTO			√
30	VIKTOR ALBERT			√
	Jumlah		3	27
	Persentase		21.43%	84.70%

Observer 1

SANGWAR, S.Pd

TABEL PENGAMATAN PARTISIPASI SISWA DALAM KEGIATAN BELAJAR

Sub Materi pokok : Latihan bermain pada ketrampilan senam
indonesia jaya
Kelas/Semester : IV/1
Hari/Tanggal :
Siklus : 2 (dua)

No	Nama	Tingkat Partisipasi		
		Tidak Aktif	Kurang Aktif	Aktif
1	AHMAD DJORDAN			√
2	AFRIZEN CIPTA BELLA			√
3	AGET PRAMANA			√
4	AHMAD SUHERMAN			√
5	AKBAR			√
6	ANDA GUNAWAN S.			√
7	ANDES DESVA ANDUSTI			√
8	EMA DUSTI TATRI			√
9	LANGGENG SUWITO		√	
10	LILI UTAMI			√
11	MEGI TRI SAPUTRA			√
12	MUHAMAD IKBAL			√
13	SOPANA	Sakit		
14	RENA YULIANA			√
15	SEPNI YUDIANTARI		√	
16	AGNES TRI MULYANTI			√
17	ALENA SAN PUTRI			√
18	AZAN ANDIKA S.			√
19	EMILIA SARI			√
20	FEBRIAN SUTATA			√
21	FERONIKA FITRIANI			√
22	GOGO WINALDO			√
23	HENDRA ARIA S		√	
24	MARWAN SUGANDA		√	
25	OON ZIAN TURI		√	
26	RAHMA AGUSTINA			√
27	RIDIANTO			√

28	RITTEN FEMI S			√
29	SUROTO			√
30	VIKTOR ALBERT			√
	Jumlah		5	25
	Persentase		16.30%	82.71%

Observer 2

NARULLAH, S.Pd

**TABEL REKAPITULASI PENGAMATAN PARTISIPASI SISWA
DALAM KEGIATAN BELAJAR**

Sub Materi pokok : Latihan bermain pada ketrampilan senam indonesia jaya

Kelas/Semester : IV/1

Hari/Tanggal :

Siklus : 2 (dua)

No	Nama	Tingkat Partisipasi					
		Pengamat 1			Pengamat 2		
		Tidak aktif	Kurang aktif	Aktif	Tidak aktif	Kurang aktif	Aktif
1	AHMAD DJORDAN			√			√
2	AFRIZEN CIPTA BELLA			√			√
3	AGET PRAMANA			√			√
4	AHMAD SUHERMAN			√			√
5	AKBAR			√			√
6	ANDA GUNAWAN S.			√			√
7	ANDES DESVA ANDUSTI			√			√
8	EMA DUSTI TATRI			√			√
9	LANGGENG SUWITO		√			√	
10	LILI UTAMI			√			√
11	MEGI TRI SAPUTRA						
12	MUHAMAD IKBAL		√				√
13	SOPANA			√			√
14	RENA YULIANA			√			√
15	SEPNI YUDIANTARI		√			√	
16	AGNES TRI			√			√

	MULYANTI						
17	ALENA SAN PUTRI			√		√	
18	AZAN ANDIKA S.			√		√	
19	EMILIA SARI			√		√	
20	FEBRIAN SUTATA			√			√
21	FERONIKA FITRIANI			√			√
22	GOGO WINALDO		√				√
23	HENDRA ARIA S			√			√
24	MARWAN SUGANDA			√			√
25	OON ZIAN TURI			√			√
26	RAHMA AGUSTINA			√			√
27	RIDIANTO			√			√
28	RITTEN FEMI S			√			√
29	SUROTO			√			√
30	VIKTOR ALBERT			√			√
	Jumlah		4	26		5	25
	Persentase		21.43%	84.70%		16.30%	82.71%

Keterangan : Keaktifan siswa berdasarkan hasil pengamat 1 dan pengamat 2

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\text{Jumlah Skor Pengamat 1} + \text{jumlah skor Pengamat 2}}{\text{Jumlah pengamat}} \\
 &= \frac{84.70 + 82.71\%}{2} \\
 &= \frac{167,41\%}{2} \\
 &= 83.70\%
 \end{aligned}$$

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 1

Sekolah : SDN 58 Bengkulu Selatan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : IV (Empat) / I (Satu)
Alokasi Waktu : 8 Jam Pelajaran
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar : 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu senam kesegaran jasmani indonesia jaya serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.
Indikator : 3. Senam Indonesia Jaya

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan :
 - Gerakan sikap siap dan pemanasan
 - Gerakan peralihan, inti dan gerakan peregangan
2. Siswa dapat melakukan gerakan senam dengan baik

B. Materi Pembelajaran

Gerakan senam indonesia jaya

C. Metode Pembelajaran

Ceramah, demontrasi, penugasan, latihan dan tanya jawab

D. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Siswa berdo'a, kemudian guru mengecek kehadiran siswa
- b. Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan
- c. Guru memberikan apersepsi kepada siswa untuk menghubungkan antara materi yang akan dipelajari dengan materi sebelumnya
- d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa untuk belajar

2. Kegiatan inti (75 menit)

▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

- Melakukan gerakan senam indonesia jaya
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio atau lapangan

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis.
- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif
- Memfasilitasi peserta didik berkompetensi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

E. Sumber Belajar

1. Buku penjasorkes kelas 4
2. Buku senam

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrument/Soal
Melakukan gerakan : <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan sikap siap dan pemanasan • Gerakan peralihan, inti dan pendinginan 	Test pengamatan	Test praktik	Praktikkanlah gerakan senam dengan baik

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA SENAM INDONESIA JAYA

ASPEK YANG DI NILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Gerakan sikap siap dan pemanasan 2. Gerakan peralihan, inti dan pendinginan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN
PRODOK (HASIL DISKUSI)

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	• Semua benar	4
		• Sebagian besar benar	3
		• Sebagian kecil benar	2
		• Semua salah	1

Mengetahui
Kepala Sekolah

Suka Rami, Desember 2013
Mahasiswa Peneliti

SANGWAR, S.Pd
NIP. 196107161982041001

KURNIAH
NIP.196612072001032001

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 2

Sekolah : SDN 58 Bengkulu Selatan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : IV (Empat) / I (Satu)
Alokasi Waktu : 8 Jam Pelajaran
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar : 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu senam kesegaran jasmani indonesia jaya serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran.
Indikator : 3. Senam Indonesia Jaya

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan :

- Gerakan sikap siap dan pemanasan
 - Gerakan peralihan, inti dan gerakan peregangan
- Siswa dapat melakukan gerakan senam dengan baik

B. Materi Pembelajaran

Gerakan senam indonesia jaya

C. Metode Pembelajaran

Ceramah, demontrasi, penugasan, latihan dan tanya jawab

D. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Siswa berdo'a, kemudian guru mengecek kehadiran siswa
- b. Berbaris, berdo'a, presensi, apersepsi dan pemanasan
- c. Guru memberikan apersepsi kepada siswa untuk menghubungkan antara materi yang akan dipelajari dengan materi sebelumnya
- d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa untuk belajar

2. Kegiatan inti (75 menit)

- a. Menjelaskan materi secara umum
- b. Menyuruh anak melakukan gerakan mempraktikan setiap gerakan senam indonesia jaya dengan teratur sesuai dengan gerakan yang ada dan memberikan siswa untuk leluasa dalam melakukan latihan
- c. Guru bersama observer mengamati dan memperhatikan gerakan yang dilakukan siswa, kemudian mencatat keaktifan siswa
- d. Setelah selesai latihan kemudian melakukan tes senam indonesia jaya

3. Kegiatan penutup (20 menit)

Pendinginan, berbaris, penugasan, evaluasi, berdo'a dan bubar

E. Sumber Belajar

- a. Buku penjasorkes kelas 4
- b. Buku senam

F. Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes praktik, tes perorangan dan tes setiap gerakan

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrument/Soal
Melakukan gerakan : <ul style="list-style-type: none">Gerakan sikap siap dan pemanasanGerakan peralihan, inti dan pendinginan	Test pengamatan dan tes praktik	Test ketrampilan Test praktik	Praktikkanlah gerakan senam dengan baik

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA SENAM INDONESIA JAYA

ASPEK YANG DI NILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Gerakan sikap siap dan pemanasan 2. Gerakan peralihan, inti dan pendinginan				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN PRODOK (HASIL DISKUSI)

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	• Semua benar	4
		• Sebagian besar benar	3

		<ul style="list-style-type: none"> • Sebagian kecil benar • Semua salah 	2 1
--	--	---	--------

Mengetahui
Kepala Sekolah

Suka Rami, Desember 2013
Mahasiswa Peneliti

SANGWAR, S.Pd
NIP. 196107161982041001

KURNIAH
NIP.196612072001032001

**LEMBARAN PENGAMATAN
KEGIATAN PERBAIKAN PEMBELAJARAN
SIKLUS I**

MATA PELAJARAN : PENJASKES
 KELAS / SEMESTER : IV / I
 HARI / TANGGAL : Senin / 16 Desember 2013
 TUJUAN : PERBAIKAN PEMBELAJARAN

No	Aspek yang di nilai	Hasil Pengamatan		Komentar
		Ada	Tidak ada	
1.	Penguasaan Siswa	√		- Masih ada siswa yang tidak mau untuk berlatih - Waktu yang di berikan kepada siswa masih kurang
2.	Penguasaan Materi	√		
3.	Penguasaan Metode	√		
4.	Penguasaan Media	√		
5.	Penguasaan Waktu	√		
6.	Kelancaran dalam penjelasan materi		√	
7.	Pemberian contoh dan mendemonstrasikan cara gerakan senam indonesia jaya	√		
8.	Menyuruh siswa melakukan senam indonesia jaya secara individu dan berkelompok	√		

Mengetahui
Kepala Sekolah

Suka Rami, Desember 2013
Mahasiswa

SANGWAR, S.Pd
NIP. 196107161982041001

KURNIAH
NIP. 1213912032

Pengamat

NARULLAH, S.Pd
NIP.196711182007011004

**LEMBARAN PENGAMATAN
KEGIATAN PERBAIKAN PEMBELAJARAN
SIKLUS II**

MATA PELAJARAN : PENJASKES
 KELAS / SEMESTER : IV / I
 HARI / TANGGAL : Jum'at / 17 Januari 2014
 TUJUAN : PERBAIKAN PEMBELAJARAN

No	Aspek yang di nilai	Hasil Pengamatan		Komentar
		Ada	Tidak ada	
1.	Penguasaan Siswa	√		- Penguasaan siswa efektif - Siswa aktif - Penguasaan metode relevan dengan materi yang diajarkan
2.	Penguasaan Materi	√		
3.	Penguasaan Metode	√		
4.	Penguasaan Media	√		
5.	Penguasaan Waktu	√		
6.	Kelancaran dalam penjelasan materi	√		
7.	Pemberian contoh dan mendemonstrasikan cara gerakan senam indonesia jaya	√		
8.	Menyuruh siswa melakukan senam indonesia jaya secara individu dan berkelompok	√		

Mengetahui
Kepala Sekolah

Suka Rami, 17 Januari 2014
Mahasiswa

SANGWAR, S.Pd
NIP. 196107161982041001

KURNIAH
NIP. 1213912032

Pengamat

NARULLAH, S.Pd
NIP.196711182007011004

TABEL NILAI

Tabel I
Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 6-9 Tahun
Putera

Nama	Lari 30 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	nilai
AHMAD DJORDAN	5.5	40 ke atas	17 ke atas	38 ke atas	2.39	5
AFRIZEN CIPTA B	5.6 - 6.1	22 – 39	13 – 16	30 – 37	2.40 – 3.00	4
AGET PRAMANA	6.2 - 6.9	9 – 21	7 – 12	22 – 29	3.01 – 3.45	3
AHMAD SUHERMAN	7.0 - 8.6	3 – 8	2 – 6	13 – 21	3.46 – 4.48	2
AKBAR	8.7	0 – 2	0 – 1	12	4.49	1
ANDA GUNAWAN S.	6.2 - 6.9	9 – 21	7 – 12	22 – 29	3.01 – 3.45	3
ANDES DESVA A	6.2 - 6.9	9 – 21	7 – 12	22 – 29	3.01 – 3.45	3
LANGGENG S	5.5	40 ke atas	17 ke atas	38 ke atas	2.39	5
MEGI TRI SAPUTRA	5.5	40 ke atas	17 ke atas	38 ke atas	2.39	5
MUHAMAD IKBAL	7.0 - 8.6	3 – 8	2 – 6	13 – 21	3.46 – 4.48	2

Tabel 2
Tabel Nilai
Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
Untuk Anak Umur 6-9 Tahun
Puteri

Nama	Lari 30 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	nilai
EMA DUSTI TATRI	5.8	33	17	38	2.53	5
LILI UTAMI	5.9 – 6.6	18 – 32	11 – 14	29 – 37	2.54 – 3.23	4
SOPANA	6.7 – 7.8	9 – 17	4 - 10	22 – 28	3.24 – 4.08	3
RENA YULIANA	7.9 – 9.2	3 – 8	2 – 3	13 – 21	4.0 - 5.3	2
SEPNI YUDIANTARI	9.3	0 - 2	0 – 1	1 - 12	5.04	1

Tabel 3
Norma tes kesegaran jasmani indonesia jaya
Untuk anak umur 6-9 tahun putera dan puteri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

FOTO PENELITIAN



SISWA SEDANG MELAKUKAN PERSIAPAN KEGIATAN SENAM



PENELITI SEDANG MELAKUKAN KEGIATAN PEMANASAN



PENELITI DAN SISWA MELAKUKAN GERAKAN INTI



GERAKAN PENDINGINAN



PENELITI SEDANG MENYAMPAIKAN MATERI DI KELAS

